

1. Стремится к тому, чтобы в школах и других учебных учреждениях использовались возможности данных учреждений для обеспечения детей и подростков должным уровнем знаний, умений, навыков и сохранения их здоровья.
2. Особое значение уделить таким факторам как: расписание занятий, режим работы, соблюдение санитарно-гигиенических норм.
3. Уделить большое внимание построения благоприятного социально-психологическому климату в классе.
4. Действуя в одном направлении нельзя достигнуть повышения уровня здоровья учащихся, так как в понятие здоровья входит как физическая сторона, так и психическая.

#### ЛИТЕРАТУРА:

1. Апанасенко Г.Л. Диагностика индивидуального здоровья// Валеология, 2012 с. 350 с.
2. Здоровоохранение в России. 2013: Стат. Сб./ Росстат. – М., 2013 – 380 с.
3. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь. Учебное пособие. М., 2010. – 206 с.
4. Психология XXI столетия // Сб. по материалам ежегодного Конгресса «Психология XXI столетия» (Ярославль, 13 – 15 мая 2016)/ Под ред. Козлова В.В. –Ярославль, ЯрГУ, МАПН, 2016 – 570 с.

**Калина И.Г., Ашрафуллина Г.Ш.**

*Набережночелнинский институт (филиал) К(П)ФУ,*

*[KalinaIrinaGenn@yandex.ru](mailto:KalinaIrinaGenn@yandex.ru)*

### **ПОВЫШЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПОСРЕДСТВОМ СИСТЕМНОЙ РЕАЛИЗАЦИИ ПРИНЦИПА НАГЛЯДНОСТИ**

Аннотация: В статье рассматриваются методы наглядного восприятия информации, используемые в физическом воспитании, описываются способы визуализации учебного материала и роль визуальных представлений и мысленных кинестетических ощущений в тренировочном процессе.

Ключевые слова: физическое воспитание, метод наглядного восприятия в обучении, идеомоторная тренировка.

Как известно, существует три канала поступления информации в сознание человека: 1) визуальный (внешняя и внутренняя информация представляет собой комплекс зрительных образов); 2) аудиальный (информация представляет собой комплекс звуков); 3) кинестетический

(информация представляет собой комплекс ощущений: вкусовых, осязательных, обонятельных, ощущений тела).

Человек способен принимать и перерабатывать информацию, используя все три канала. Но при этом каждому присуща своя модальность, т.е. у каждого есть один канал, через который он, прежде всего, воспринимает, думает, вспоминает. Такой канал называется приоритетным. В соответствии с этим, всех людей можно условно разделить на визуалов, аудиалов и кинестетиков. Внимательно наблюдая за собеседником, можно определить, к какому типу он относится: различия проявляются в звучании голоса, особенностях жестикуляции, направлении движения глаз, преимущественном употреблении определенных слов, отражающих модальность образов, присутствующих в его сознании.

Педагог или тренер при индивидуальном обучении должен учитывать эту разность в восприятии нового материала и предусматривать роль ведущего анализатора, по возможности индивидуализируя применение соответствующих методов, а при групповом обучении уметь использовать все разновидности методов восприятия.

В настоящее время в системе образования происходят большие изменения, связанные со способами представления учебного материала. Сложились новые виды визуальной информации, значительно увеличилось её количество, модифицировались способы её передачи и технологии учебного процесса. Это диктует необходимость формирования у обучающихся умений правильно воспринимать и усваивать эту информацию, визуализировать учебный материал [3].

Функции визуальных средств не следует сводить лишь к иллюстративным. По мысли А.А. Вербицкого, процесс визуализации – это «свертывание мыслительных содержаний в наглядный образ; будучи воспринятым, образ может быть развернут и служить опорой адекватных мыслительных и практических действий» [2]. Визуализация учебного материала позволяет создать у обучающихся наглядные, схематичные образы, отличающиеся большей обобщенностью и целостностью, а кроме того решает целый ряд педагогических задач: обеспечивает наиболее полную передачу знаний и активизацию учебной и познавательной деятельности; развивает зрительное восприятие и образное представление учебных действий; интенсифицирует процесс обучения и способствует формированию критического мышления. В конечном итоге это повышает эффективность образовательного, в т. ч. учебно-тренировочного процесса [1, 4].

В физическом воспитании, при обучении новым двигательным действиям и при совершенствовании технических элементов видов спорта, системное использование методов визуализации способствует

более точному зрительному, слуховому и двигательному восприятию занимающимися выполняемых заданий. Наглядное восприятие содействует более быстрому и прочному усвоению нового материала, и кроме того, повышает интерес к изучаемым действиям. Просмотр, прослушивание темпа, прочувствование движений создают разностороннее представление о действии, расширяют ориентировочную основу для последующего воспроизведения. Поэтому система действий педагога по организации деятельности обучающихся, разработанная с учетом педагогических закономерностей, неизменно должна предусматривать реализацию принципа наглядности, который в физическом воспитании обеспечивается:

- непосредственным показом упражнений преподавателем или по его заданию одним из занимающихся, умеющим правильно выполнить данное действие;
- опосредованной наглядностью – демонстрацией рисунков, схем, учебных видеофильмов, кинограмм двигательных действий и др.;
- организацией направленного прочувствования двигательного действия, что обеспечивает восприятие сигналов от работающих мышц, связок или от-дельных частей тела;
- средствами срочной информации.

Непосредственный показ движений, создающий правильное представление о технике выполнения двигательного действия, должен сочетаться с методами использования слова – сопровождающими пояснениями, что позволяет исключить механическое, «слепое» подражание. Так же важны правильные условия для наблюдения: оптимальное расстояние между занимающимися и демонстрантом, плоскость основных движений (некоторые технические элементы следует показывать, стоя к занимающимся в профиль, а другие – анфас).

Демонстрация рисунков, учебных кино- и видеофильмов, кинограмм, наглядных пособий, так называемая опосредованная наглядность, способствует восприятию двигательных действий с помощью предметного изображения. Эти средства позволяют сконцентрировать внимание занимающихся на последовательности фаз движений или статических положениях. С помощью кино- и видеофильмов изучаемое движение можно остановить в любой фазе и прокомментировать, или замедлить, а также многократно повторить. А с помощью рисунков и схем (мелом или фломастером на специальной доске) можно разъяснять тактические действия каждого члена команды в игровых видах спорта.

Для прочувствования двигательного действия могут использоваться: выполнение упражнения в замедленном темпе; остановки с фиксацией частей тела в различные фазы действия, позволяющие прочувствовать мышечное напряжение и положение тела;

направляющая помощь тренера (например, управление рукой занимающегося при обучении броска мяча в баскетбольную корзину).

Средства срочной информации предназначены для получения преподавателем и занимающимися информации о темпе, ритме, мышечном усилии, амплитуде движения по ходу его выполнения с помощью различных технических устройств. Они используются также для корректировки параметров движения.

Визуализация подразумевает не только просмотр действия, но и его представление. Подготовленные спортсмены успешно используют метод мысленных представлений (воображаемых повторений движения) как процедуру, способствующую ускорению обучения новым приемам и совершенствованию уже сложившихся навыков, а также как элемент настройки перед выполнением сложных упражнений. В спорте это называется идеомоторной тренировкой, сущность которой в представлении спортсменом собственного движения (в идеально правильном исполнении технических элементов). Идеомоторная тренировка отличается от простых мысленных представлений движений тем, что включает тщательное целенаправленное изучение и повторение образа с про-чувствованием степени напряжения мышц в точном соответствии с ритмом реальных действий. Например, перед стартом, стоя на вершине горы, лыжники сначала представляют маршрут своего спуска вниз, затем неоднократно мысленно проходят самые трудные повороты дистанции, выбирая оптимальную траекторию движения. При этом мышечная система спортсмена рефлекторно готовится к выполнению действия, поскольку мысленный образ движения связан с мышечно-двигательными ощущениями спортсмена. Существуют исследования, согласно которым мысленное представление движения перед их реальным выполнением позволяет повысить скорость движений до 30%, точность – до 18%, а силу – на 3-4% [6].

Создание визуальных представлений и мысленных кинестетических ощущений реальных движений особенно важны у спортсменов сложнокоординационных видов спорта (гимнастов, борцов, игровиков, сноубордистов и т. п.) [5]. Сложность такой тренировки в том, что для создания должного эффекта требуется обладать развитым воображением, мышечной памятью, концентрацией внимания и способностью удерживать его длительное время. Начинающие спортсмены и физкультурники, как правило, не обладают выше перечисленными качествами, что делает идеомоторную тренировку делом профессионалов.

Готовясь к занятию, преподаватель должен подбирать оптимальные для того или иного этапа обучения методы, соответствующие условиям занятия, поставленным задачам, уровню подготовленности и возрасту обучаемых. Это имеет особенное значение

при работе с детьми – у них сильно развита способность к подражанию, поэтому на этапе начальной подготовки чаще применяются методы наглядного восприятия. А на этапе спортивного совершенствования используются методы визуализации, позволяющие устранять ошибки и как элемент настройки перед выполнением сложных упражнений.

#### Список литературы

1. Айдаров Р.А. Общее образование в области физической культуры: его место в системе физического воспитания и анализ взглядов на содержательную сущность данного понятия / Р.А. Айдаров. – Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2013. – Т.29. – № 4 (29). – С. 7-17.
2. Вербицкий А.А. Активное обучение в высшей школе: контекстный подход / А.А. Вербицкий. – М. : Высш. шк., 1991. – 207 с.
3. Калина И.Г. Подходы к формированию интеллектуального компонента физической культуры личности [электронный ресурс] / И.Г. Калина, Р.А. Айдаров // Социально-экономические и технические системы: исследование, проектирование, оптимизация. – 2015. – № 1 (64). – С. 80-89. : режим доступа : [http://kpfu.ru/main\\_page?p\\_cid=127898&p\\_random=541](http://kpfu.ru/main_page?p_cid=127898&p_random=541).
4. Калина И.Г. Повышение мотивации студентов к занятиям физической культурой на основе расширения применяемых в учебном процессе средств / И.Г. Калина, Г.Ш. Ашрафуллина // Педагогические науки. – 2011. – № 1. – С. 106-109.
5. Москвин Н.Г. Методы визуализации в каратэ / Н.Г. Москвин, И.Г. Калина, В.В. Головин // Культура физическая и здоровье. – 2016. – № 2 (57). – С. 76-77.
6. Попов А.Л. Спортивная психология / А.Л. Попов. – М.: Московский психолого-социальный институт. Флинта, 1998. – 219 с.

**Киселева Т.А.**

*Елабуга, МБДОУ Детский сад № 26 «Семицветик» комбинированного вида  
ЕМР, [kiseleva.5656@mail.ru](mailto:kiseleva.5656@mail.ru)*

#### **Подвижные игры в жизни современных дошкольников**

Аннотация: В данной статье рассматривается вопрос использования подвижных игр в воспитании дошкольников в дошкольном учреждении и в семейных условиях. Устный опрос детей старшего дошкольного возраста показал, что дети дома играют чаще в малоподвижные, настольные и компьютерные игры. Можно сделать предположение, что в семейном воспитании роль подвижной игры занижена или мало оценена современными родителями. И эту проблему необходимо решать совместными усилиями педагогов и родителей.